

Билецкая В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ / В.В. Билецкая, В.М. Тимошкин, С.Ю. Рассыпленков / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С. 21-25.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Билецкая В.В., Тимошкин В.М., Рассыпленков С.Ю.

Результаты двигательных тестов являются показателем физического здоровья студенческой молодежи, так как они отражают не только физические способности, но и физическую активность в тесной взаимосвязи со здоровьем. Целью тестирования является стимулирование и направленность дальнейшего развития физической культуры для обеспечения здоровья нации [2].

С каждым годом численность студентов в основной группе снижается и повышается численность подготовительной и специальной медицинской групп. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов. Установлено, что успешность обучения в вузе имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов [1].

Поэтому актуальным является изучение вопросов контроля физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем.

Цель работы – оценка физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем.

Уровень физической подготовленности устанавливался в результате тестирования основных двигательных качеств занимающихся. Определялись силовая выносливость мышц плечевого пояса – по результатам теста «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (юноши) «сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях» (девушки), гибкость – по результатам теста «наклон сидя», координационные способности – сохранение равновесия по результатам теста «Фламинго» с закрытыми глазами, силовая выносливость мышц спины – по результатам теста «подъем туловища в сед из И.п. – лежа на животе, руки в замке за головой», аэробная выносливость – по результатам ходьбы на время.

Нормативные требования в I семестре к студентам специальной медицинской группы I курса НАУ в два раза ниже, чем к студентам основной группы. Это обусловлено тем, что в первом семестре студенты проходят медицинское обследование и подтверждают наличие заболеваний и распределяются по группам занятий физическим воспитанием. Поэтому в процессе занятий в специальной медицинской группе в течение первого семестра дается минимальное нормирование нагрузок, чтобы дать возможность студентам с отклонениями в состоянии здоровья адаптироваться к новым сложным условиям обучения в вузе и не спровоцировать осложнений в состоянии здоровья, связанных с нервно-эмоциональным напряжением, психологической и физической усталостью.

В первом семестре основное внимание уделяется обучению навыкам самоконтроля за состоянием организма, осуществляется контроль ЧСС перед занятием, после выполнения разминки, в конце основной части занятия и после заключительной части занятия. Также оценивается уровень физической работоспособности по результатам пробы Руфье, реакция на смену положения тела – по результатам ортостатического воздействия, измеряется и контролируется артериальное давление.

Результаты теста «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (юноши) «сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях» (девушки) показали, что согласно норматива к физической подготовленности студентов специальной медицинской группы НАУ, все девушки и юноши выполнили это норматив на отлично – отжалась соответственно 20 и 15 раз.

Оценка гибкости у студентов осуществлялась по результатам выполнения теста «наклон сидя». Среднестатистические значения результатов выполнения данного теста представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты выполнения теста «наклон сидя» у обследованных студентов

Тест	юноши (n=145)			девушки (n=210)			$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,05
	\bar{x}_1	S	m	\bar{x}_2	S	m	
Наклон сидя, см	11,00	7,1	1,2	15,7	6,9	0,7	

Результаты оценки теста на гибкость свидетельствуют о том, девушки более гибкие по сравнению с юношами, что подтверждается достоверностью различий (p<0,05).

При выполнении теста на гибкость из И.п. – сидя установлено, что наибольшее количество девушек (39%) и юношей (31%) выполнили тест на отлично. Среди юношей хорошо выполнили тест 26 % студентов, а среди девушек – 21%.

Результаты оценки равновесия показали, что тест «Фламинго» с закрытыми глазами смогли выполнить все студенты в течение 20 с. Студенты с последствиями черепно-мозговых травм к сдаче теста не допускались.

Силовую выносливость мышц спины оценивали по результатам теста «подъем туловища в сед из И.п. – лежа на животе, руки в замке за головой». Все студенты смогли выполнить данный тест на отлично – осуществляли подъем туловища 20 раз.

Оценка аэробной выносливости студентов осуществлялась по результатам преодоления шагом дистанции 2400 м на время (таб. 2).

Таблица 2

Результаты преодоления студентами дистанции 2400 м

Показатели	юноши (n=145)				девушки (n=210)			
	\bar{x}_1	S	CV	m	\bar{x}_2	S	CV	m
Ходьба на время, мин	22,5	1,30	5,7	0,22	24,10	2,18	9,1	0,22

Результаты ходьбы на время показали, что девушки в среднем преодолели дистанцию за более длительное время ($\bar{x}=24,1$ мин), в то время как юноши справились с задачей быстрее ($\bar{x}=22\%$ мин).

Таким образом, результаты педагогического тестирования составляют только 1/4 часть от всех нормативных требований по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы НАУ. Из 100 баллов, которые студенты могут получить по кредитно-модульной системе за 1 семестр, 34 балла составляет выполнение объема физической подготовки (то есть участие в практических занятиях), 20 баллов – модульная контрольная работа, 10 баллов – самостоятельное проведение комплекса упражнений разминки и 24 балла – это выполнение контрольных нормативов. Причем нормативы подобраны таким образом, чтобы они не были противопоказаны для данного контингента занимающихся, были доступны для выполнения, и чтобы студенты специальной медицинской группы могли в течение семестра изучить, освоить эти нормативы, подготовиться к их сдаче и получить за них баллы, которые влияют на семестровую оценку. Дальнейшего изучения требует проблема дифференцированной оценки контрольных нормативов студентов специальной медицинской группы на начальном этапе обучения в период адаптации к новым сложным условиям обучения в вузе с целью недопущения осложнений в состоянии здоровья, связанных с нервно-эмоциональным напряжением, психологической и физической усталостью студентов с ослабленным здоровьем.

Литература

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290с.